



MALICA: Zelenjava z omako

- 25 dag na palčke narezane zelenjave (paprika različnih barv, kumara, korenček ...)
- omaka za pomakanje: 6 dag mandljev, 2 žlici olivnega olja, 4 žlice prekuhane ohlajene vode, 1 žlička limoninega soka, sol

Mandlje za trenutek potopi v vrelo vodo, nato jih odcedi in zdrgni s kuhinjsko krpo. Tako izgubijo svojo rjavo obleko. Ko se ohladijo in posušijo, jih zmelji v mlinčku. V skodelico daj mlete mandlje, vmešaj olje, vodo in limonin sok. Vodo dodajaj postopoma. Blago soli. Postreži s palčkami zelenjave.

Lahko narediš tudi omako iz gostega jogurta z dodatkom sesekljanih svežih zelišč (bazilika, peteršilj, drobnjak, timijan), česna, olja, popra in soli.



KOSILO: Riževe polpete

Sestavine:

- 100 g riža
- 20 g drobtin
- 110 g skute
- 1 jajce
- ščeplj soli
- začimbe po okusu



Skuhamo riž in ga dobro odcedimo. Vse ostale sestavine dodamo k rižu, dobro premešamo. Oblikujemo polpete in jih polagamo na s peki papirjem obložen pekač. Pečemo približno 30 minut na 180 stopinj oziroma dokler niso polpeti lepo rjavo zapečeni. Lahko pa jih spečete v ponvi na olju.

Polpete lahko pripravite poleg pire krompirja in solate, zelenjavne mineštre.

Dober tek ;)